



ESTRÉS

EN LOS

GATOS



Estimado miembro de esta gran comunidad de Cat Space, te damos la bienvenida a tu manual “Estrés en los gatos”, nuestro propósito es hacer que tengas un acercamiento con tu pequeño felino, conozcas mas de su comportamiento y claro, evites problemas severos de salud, así que de nueva cuenta ¡¡BIENVENIDO!!

Y recuerda que en Cat Space nos complace ser los diseñadores del universo de los felinos del hogar.

Adrián Lagunas, Fundador de Cat Space

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CONOZCAMOS ACERCA DEL ESTRÉS	5
¿EL ESTRÉS, MIEDO Y ANSIEDAD SON LO MISMO?	5
Miedo	5
Estrés.....	5
Ansiedad	5
CAUSAS DEL ESTRÉS EN TU PEQUEÑO FELINO	6
Por genética	6
Por experiencias de vida	6
Entorno inapropiado	6
¿COMO IDENTIFICO EL ESTRÉS EN MI GATO?.....	8
Síntomas	8
¿COMO AFECTA A SU SALUD?	9
Permite el desarrollo de obesidad	9
Favorece el desarrollo de la diabetes	10
Provoca alopecia generalizada.....	10
Produce cistitis idiopática	10
Propicia problemas digestivos	10
¿COMO PUEDO EVITAR EL ESTRÉS?	11
Analizar su comportamiento	11
Acondicionamiento de su “lugar seguro”	11
Gatificando el hogar.....	12
Evitando situaciones que le provoquen estrés	12
No regañar, castigar o golpear	12

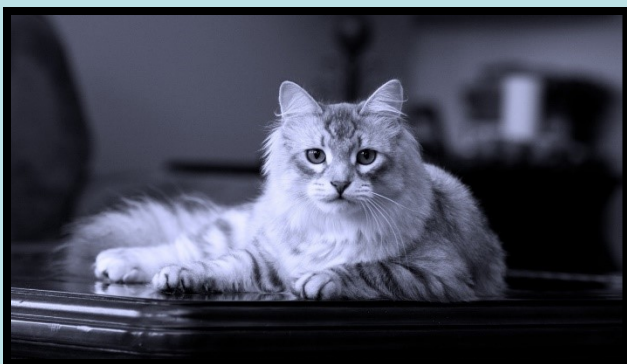
INTRODUCCIÓN

Hoy en día nuestros pequeños felinos han pasado de ser mascotas para convertirse en miembros de nuestra familia, y por ende resulta ser completamente necesario cuidar de ellos como si se tratase de nuestro hijo, es aquí donde surgen muchas de las preguntas que pretendemos resolver en esta entrega, donde revelaremos cuales son algunas de las causas posibles por las que se produzca estrés en nuestros gatos, cuáles son las consecuencias, pero lo más importante de este manual es evitar que nuestro pequeño felino llegue al consultorio de tu veterinario de cabecera, no solo porque al momento de que sea necesario acudir a un profesional hablamos de un problema grave sino porque el gato habrá menguado su calidad de vida la cual se encuentra directamente relacionada con su salud, balance mental y físico así como su esperanza de vida.

El estrés puede presentarse y mostrar síntomas pero debemos conocer muy bien las conductas de nuestros pequeños felinos para identificar si existen cambios en su comportamiento que den indicios de presencia de estrés, por esta razón buscamos compilar todas las señales que tu gato te puede dar y colocarlas en este documento con la finalidad de que identifiques de primer momento este padecimiento y evitar que este se vuelva crónico ya que al entrar en esta etapa el daño es mayor y requerirá medicación lo cual no es muy recomendable para tu gato.

Por esto y más estimado miembro de nuestra gran familia gatuna Cat Space diseñamos este manual que hoy ponemos a tu alcance porque estamos comprometidos a ayudarte a mejorar la calidad de vida de tus pequeños felinos, así que toma un buen lugar en tu sillón y disfruta de esta información que esperamos sea de gran ayuda para ti y tus pequeños felinos, sin más preámbulo comencemos.





CONOZCAMOS ACERCA DEL ESTRÉS

El estrés es en realidad algo positivo si es detenido a tiempo, ya que de la misma forma que lo humanos nos llevamos a un estado de estrés de manera inconsciente derivado de una reacción natural fisiológica que ante ciertas situaciones nos mantiene alertas para enfrentarlas, de la misma forma en nuestros pequeños felinos se

lleva a cabo esta reacción de estrés ante situaciones que le produzcan un cambio en su “lugar seguro”, así denominaremos a la zona física y mental del gato que le permite desarrollarse correctamente, es donde tienen todos los elementos necesarios para desenvolverse sanamente, el estrés puede provocarse por múltiples causas, por ejemplo: visitas en casa cuando comúnmente no hay mucha gente en ella, la aparición de bebés humanos, cambio de casa, cambio de rutina, etc. Cualquiera de estas modificaciones en el lugar seguro producirá estímulos de estrés en nuestros pequeños felinos, por lo que debemos poner especial atención en estos momentos.

¿EL ESTRÉS, MIEDO Y ANSIEDAD SON LO MISMO?

Ahora estimado lector, veremos la relación que existe entre el miedo, el estrés y la ansiedad ya que es de suma importancia entenderla y atenderla.

Miedo

Comenzaremos con la descripción del miedo, este se produce cuando nuestro pequeño felino se encuentra sometido a estímulos desconocidos que representen una amenaza o peligro, al igual que el estrés es una respuesta adaptativa, así que cuando el animal percibe la amenaza se produce la señal de estrés, el miedo es positivo ya que movilizará a nuestro pequeño felino a huir o pelear para evitar la causa de estrés.

Estrés

El estrés se define como un conjunto de reacciones fisiológicas que le permiten al gato adaptarse a una nueva rutina, lugar, forma de vida, compañía, etc. Pero este no permanece por mucho tiempo, si el gato es capaz de sentirse cómodo es decir que tome el control de la situación y no perciba ningún tipo de peligro o alguna amenaza, el problema surge cuando el gato no puede llegar a este estado de tranquilidad lo que propicia que se produzca ansiedad en los pequeños felinos.

Ansiedad

En la ansiedad se produce una respuesta de miedo desproporcionada ante una situación o estímulo que el gato considera como impredecible o peligroso, aunque no exista una amenaza real. No puede resolver la situación y desarrolla unas reacciones anormales de ansiedad para reducir su tensión emocional.

CAUSAS DEL ESTRÉS EN TU PEQUEÑO FELINO

Existen demasiadas razones por las cuales se produce estrés en los pequeños felinos, esto puede ser presentado desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida, los gatos necesitan ser capaces de prever y controlar sus situaciones, por eso un entorno inestable o las reacciones equivocadas del propietario pueden reforzar el estrés.

En la siguiente lista trataremos de condensar todas las posibles razones que producen estrés en los pequeños felinos.

Por genética

La respuesta fisiológica que los pequeños felinos puede variar en función de la variabilidad de la genética, el sexo y la raza, algunos pueden presentar una predisposición genética a manifestar ansiedad y estrés más fácilmente que otros gatos.

Es importante entender que cada gato tiene su propio carácter, relacionado con factores ambientales y hereditarios. Mientras algunos son confiados y sociables, otros son tímidos y asustadizos. La reacción de un gato a una nueva experiencia, como la llegada de una visita es un buen indicador de su temperamento: el gato confiado se acercará mientras que el gato asustado se esconderá o huirá. El segundo será más sensible al estrés y necesitará con mayor urgencia generar un entorno seguro para el dónde pueda sentirse a salvo y reduzca de manera considerable los niveles de estrés, debido a que como veremos mas adelante en este manual, el estrés produce múltiples problemas de salud en los pequeños felinos, y si no es detectado a tiempo y tratado con cuidado puede reducir considerablemente la calidad de vida de tus gatos.



Por experiencias de vida

Es necesario comprender que todos los gatitos nacen con menor o mayor predisposición al estrés como lo mencionamos antes, a esto le sumamos que entre las 2 y 7 semanas de vida se lleva a cabo el periodo de socialización, ellos aprenden a percibir los acontecimientos y las situaciones a las que esta expuesto como algo normal, por esto es necesaria (además de por muchas otras razones) la presencia de la madre, debido a que si ha tenido las experiencias adecuadas, tiene un mayor efecto positivo en las reacciones. Un entorno pobre, desprovisto de estímulos durante este periodo sensible, hace que el estrés en su vida adulta sea más probable. Si el gatito experimenta un estrés intenso, esto intensificará su reacción al mismo estímulo como adulto.

Entorno inapropiado

En esta sección mencionaremos uno de los puntos mas importantes que debemos considerar al momento de tratar el estrés de los pequeños felinos, este se refiere al entorno del gato, lo dividiremos en dos partes, tanto social como físico:

Entorno social

- **Relación con el propietario:**

Es necesario que la relación con el propietario sea buena ya que si es una relación pobre con el gato este se mantendrá bajo estímulos que le estresen; por ejemplo, si no se pasa tiempo con él, si se genera maltrato físico o se le castiga, si de momento se le da afecto pero posterior a ello se regaña o se castiga generará estímulos de miedo y estrés en el gato.



Es importante mencionar que un gato bajo estrés requiere de aproximadamente una hora de juego al día.

- **Si se altera la rutina:**

Por ausencia del propietario, obras de construcción en casa, llegada de un bebe humano o un animal a casa, discusiones entre propietarios, peleas entre otros animales, cambio de horarios de comida, etc.

Es importante que evitemos cambiar la rutina de nuestros pequeños felinos.

Entorno físico

- **Poco espacio:**

Tener poco espacio o estar mal organizado impide al gato desarrollar los mecanismos de regulación del estrés.

- **Falta de acondicionamiento especializado para nuestros pequeños felinos:**

Muchas veces pasamos por alto la gran importancia de que el gato tenga sitios específicos para desarrollar sus actividades tales como descanso, mantenimiento de sus garras y ejercitarse, al hacer estas actividades el gato liberará energía se sentirá en un entorno seguro y lo recomendable es colocar repisas y lugares en lo alto para que el gato observe lo que ocurre y así se disminuya su nivel de ansiedad y estrés.



¿COMO IDENTIFICO EL ESTRÉS EN MI GATO?

Es de suma importancia identificar si nuestro pequeño felino está sufriendo estrés crónico (Se denomina estrés crónico cuando el gato se mantiene estresado durante un prolongado tiempo), ya que si logramos identificar este problema podremos atenderlo correctamente y prevenir daños mayores.



Síntomas

Las situaciones imprevistas son una fuente de estrés para el gato. Cualquier situación anormal es percibida como potencialmente peligrosa y se manifiesta a través de unos síntomas más o menos evidentes, estos se clasifican en dos tipos:

Síntomas orgánicos

El gato tiembla, jadea, tiene las pupilas dilatadas (midriasis), pasa la lengua sobre sus labios y traga saliva. Además, puede haber episodios de diarrea o vómitos.

Síntomas comportamentales

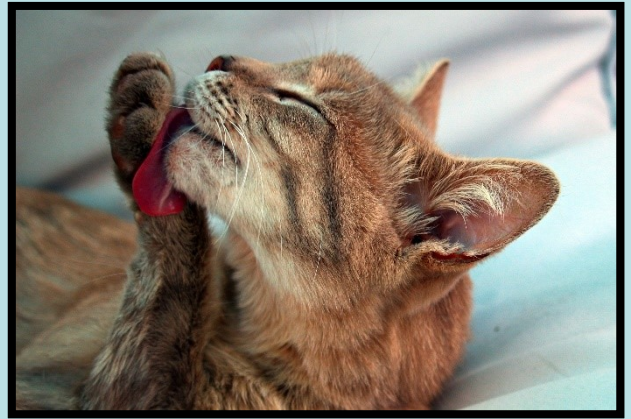
- Se vuelve irritable o agresivo
- Adopta una postura con la cola caída y las orejas hacia atrás
- Esta siempre alerta y reacciona al mínimo estímulo
- Se mueve muy cautelosamente como dudando y haciendo numerosas paradas.
- Sigue a su dueño y maúlla para llamar su atención
- Rechazo al contacto



Cuando un gato está constantemente anticipándose a una amenaza, el estrés se hace crónico y evoluciona a la ansiedad.

- **Cambian los hábitos alimentarios:**
Comen menos o más (Bulimia), o comerán cualquier cosa, aunque esta no sea comestible.
- **Aumentan el marcaje:**
Puede haber micciones (orinar) o deposiciones (defecar) por toda la casa y arañar en distintos lugares como los muebles, cortinas, puertas, etc.

- **Cambian las relaciones sociales:**
Pueden esconderse más o hacerse insociables o agresivos hacia otros habitantes de la casa.
- **Se alteran los hábitos de sueño:**
Se aumentan o disminuyen la cantidad de horas de sueño y suelen esconderse para dormir.
- **Comportamiento compulsivo:**
Constantemente se lamen o se jalan la piel, dan vueltas en círculos persiguiéndose la cola, maúllan constantemente.
- **Actividades de desplazamiento:**
Tienen por objeto reorientar la energía del animal y concentrar su atención hacia otras actividades como lamerse o pasearse de un lado a otro.
- **Descenso de la actividad de acicalado:**
Aunque pueden aumentar el lamido el aseo del gato no es efectivo.



¿COMO AFECTA A SU SALUD?



Estamos entrando a una sección demasiado importante, esto es debido a que en la siguiente lista se encuentran algunos de los problemas de salud mas comunes que se presentan debido al estrés crónico y es por esto por lo que debemos atender con brevedad este problema si es que identificamos en ellos presencia de estrés.

Permite el desarrollo de obesidad

Al gato le gusta establecer contacto con su propietario de forma frecuente y breve. El gato demanda atención cuando está seguro de encontrarla, y a menudo es a la hora de las comidas. El propietario a menudo interpreta erróneamente estas demandas de atención y responde ofreciéndole alimento, lo cual conduce a la sobrealimentación. Además, los gatos de interior, estresados a menudo, pueden comer constantemente provocando obesidad, esta a su vez le puede generar problemas cardiovasculares y articulares.

Favorece el desarrollo de la diabetes

Si el gato se alimenta con una dieta demasiado rica en carbohidratos y calorías para sus necesidades (gatos esterilizados, por ejemplo), el exceso de alimento combinado con una falta de ejercicio físico conduce rápidamente a la obesidad y después a la diabetes, es importante que cuidemos la dieta de nuestros pequeños felinos, para esto debemos acudir con un experto y con base en las características y condiciones de vida proporcionar la cantidad y tipo de alimentación necesaria.

Provoca alopecia generalizada

Dentro de los comportamientos de los gatos estresados está el lamido constante de la misma zona de la piel, que provoca la pérdida de pelo. Esta actividad se intensifica hasta que se convierte en alopecia general y algunos gatos pueden incluso llegar a quedarse completamente calvos.



Produce cistitis idiopática

La cistitis idiopática felina es una cistitis (inflamación de la vejiga urinaria) crónica recurrente en la que no se pueden identificar agentes infecciosos o cristales. Su origen es muy probablemente psicológico, ya que remite cuando el gato es tratado por ansiedad.

Propicia problemas digestivos

En el gato, los vómitos y la diarrea también son respuestas al estrés comunes, por ejemplo, durante un viaje en coche, o incluso con solo la vista de un gato extraño amenazante.



Al conocer las implicaciones del estrés en la salud del gato, es frecuente que cuando se identifique un factor de estrés, como una mudanza, la llegada de otro animal, tengamos la tentación de dar consejos para reducir el estrés del gato. Sin embargo, no hay que olvidar que existen algunas enfermedades orgánicas cuyos síntomas son similares a los del estrés.

El hipertiroidismo puede producir irritabilidad y bulimia, un tumor cerebral puede originar comportamientos anormales o problemas de sueño, la urolitiasis puede mostrar micciones en lugares inapropiados.

NOTA: *Cualquier cambio de comportamiento en el gato debe ser tratado por un médico veterinario para descartar otros problemas que produzcan síntomas similares a los producidos por estrés crónico.*

¿COMO PUEDO EVITAR EL ESTRÉS?

Analizar su comportamiento

Como lo hemos visto antes debemos conocer el carácter de nuestro grato y observarlo constantemente para identificar cambios en su comportamiento, en su actividad, en su temperamento y de esta forma poder tomar acción lo mas pronto posible con la intención de evitar que se generen problemas de salud graves que afecten la calidad de vida de tu pequeño felino.



Acondicionamiento de su “lugar seguro”

Tenemos que ubicar cuales son los lugares donde el pequeño felino le gusta estar, estas zonas pueden ser: por encima de un mueble, en alguna repisa, dentro de una caja, en algún hueco, etc. Y buscar la forma de recrear dichas zonas, es decir si le gusta estar por encima de los muebles debemos colocarles repisas especialmente para ellos, muebles rascadores altos donde tengan casitas o escondites donde ellos puedan sentirse a salvo y de esta forma controlar la situación y así reducir los niveles de estrés que posean, también proporcionarles un rascador lo suficientemente grande para que puedan ejercitar los musculos correctamente, por otro lado debemos darle su espacio a nuestro pequeño felino y ser pacientes con él.

Gatificando el hogar

Gatificar es la acción de colocar los elementos necesarios para que tu pequeño felino se desarrolle de manera sana, se ejercite, se alimente, juegue, descanse, afile sus garras y libere su energía, recuerda conseguir muebles rascadores, juguetes, hamacas, etc. Todo lo que le pueda ayudar al pequeño felino a sentirse en casa y de esta manera reduzca gradualmente su nivel de ansiedad y estrés.



Evitando situaciones que le provoquen estrés

Evitemos sobre todas las cosas las situaciones de estrés, música en volúmenes muy altos, sonidos como golpeteos fuertes, traer algún otro animal de golpe sin hacer un proceso de adaptación de manera correcta, muchos cambios en casa, evitar cambiar sus rascadores, juguetes, platos de comida de lugar, evitar que niños pequeños jueguen de una forma brusca con él, etc. Esto evitará que sus niveles de estrés aumenten.

No regañar, castigar o golpear

Un tema bastante importante, si un gato esta estresado lo peor que podemos hacer es pegarle, regañarlo o castigarlo ya que de esta manera elevaremos el nivel de estrés y las cosas empeorarán, si por alguna razón el gato hace sus necesidades en un sitio que no es correcto, lejos de pegarle o regañarle o castigarlo debemos darnos cuenta de que es una señal que el nos está dando para informarnos que algo malo esta pasando y que necesita ayuda, evitemos empeorar el problema.

Sobre todas las cosas, el amor, la comprensión y la paciencia son necesarias para mejorar la calidad de vida de nuestros pequeños felinos.

Esperamos que te haya servido esta información para tomar acción y observar a detalle a tus pequeños felinos y de esta forma evitar que se generen problemas graves de salud.

Gracias por su preferencia,

atte. Adrián Lagunas, Fundador de Cat Space